

2月 保健だより

NO.3



令和7年2月27日
四万十町立七里小学校

【学校保健委員会を行いました】

先日、学校歯科医の恒石先生、学校薬剤師の渡辺先生、窪川給食センターの野々宮先生、PTA副会長さんに参加をいただき学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会は児童の健康状態に対して学校三師の先生や保護者の方・地域の方からご意見をいただき、将来の健康のためにはどのようなことが必要かを協議する会です。

今回の学校保健委員会で委員の皆さんから教えていただいた「歯」に関することを紹介します。

【歯について】



・歯の生え始め～小学校4年生ぐらいまでの歯みがきが重要

- おはしの共有など、大人の口の細菌が子どもに触れないようにする。(歯周病菌が子どものむし歯につながるため)
- 甘いおかしや砂糖を食べる機会をできるだけなくす。甘い物を食べる機会を遅くする。(幼い時から食べ過ぎない)

・フッ素だけでは不十分…重要なのは「歯みがき」!

- 朝や昼は時間をかけられないとしても、夜はしっかり時間をかけて丁寧にみがこう。
- 中学年ぐらいまでは「仕上げ磨き」が必要。子どもだけでは、磨けていないうえに、歯ブラシをくわえるだけだったり、歯磨き粉をつけている歯ブラシを使っているだけで満足してしまう。
- 「磨く」ことに意識を向けることが必要。
- 歯と歯の間からむし歯になっていくことが多いので糸ようじ等を使うこともおすすめ。



・定期的な歯科受診。

- 歯に不調が出てから受診をするのではなく、半年に1回など定期的に受診をして「きれいな状態」をキープすることが大切。

・「かむ力」をつける

- 1口20回はしっかりかむ。お茶や汁物等で流し込む子どももいるので、しっかりかむことを意識する。
- かむことで唾液が出て、むし歯予防にもなる。



【まだまだ寒い季節…朝すっきり起きれているかな?】

寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がった後も寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもスグできるので実践してみてください。

あした えんそく
【明日は遠足です！】

待ちに待った遠足ですね。6年生は小学校生活最後の遠足です。みんなで楽しく、たくさんの思い出をつくりましょう。



の ちの よ ふあん ひと
～乗り物酔いが不安な人へ～

きょう よる はや ね
 ・今日の夜は早く寝ましょう！

→しっかり睡眠をとることで、元気に遠足を楽しむことができます。また、自律神経を安定させることで乗り物酔いを防ぐこともできます。

の ちの よ くうふく まんぶく
 ・乗り物酔いは空腹でも満腹でもなりやすいです。ですので、消化の良い物を適度に食べて、できるだけ車に乗る直前に食事をするのはさげましょう。

い ふたん の ちの よ お
 ・胃に負担のかかる物が、乗り物酔いを起こしやすいので、明日の朝ご飯は油っぽい物や牛乳・ヨーグルトなどの乳製品はさげましょう。

きぶん わる おち はや ちか せんせい し
 ・気分が悪いと思ったら早めに近くの先生に知らせてください。

すこ きぶん わる からだ
 ・少しでも気分が悪くなったら、体をしめつけている衣服をゆるめたり（首元のボタンを外すなど）、新鮮な空気を吸う、厚着をしすぎない、バスのシートを少し倒して楽な姿勢を取るなども早めの対処として有効な方法です。

よ ど つか ほうほう
 ・酔い止めを使うのも1つの方法です。



いつも **心** に持っておこう

自分だけの **キブンスイッチ**

なんだかモヤモヤする△

なんとなく調子が出ない△

ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

たとえば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思ふことならなんでもOK!



じぶん こころ じょうたい し
【自分の心の状態を知ろう】

毎日元気に過ごすためには体の健康と「心の健康」が大切です。

体と同じように、心も「元気」なときもあれば「元気がなくなってしまう」ときもあります。自分の心の状態をしっかりと見つめることが、心をより健康にしていくための第一歩だと思えます。

心の状態に目を向けながら、「心が元気になるための方法」を自分なりに見つけていきましょう。

先生のキブンスイッチは…

- 好きな音楽をきく
- 友達と話をする
- お風呂にゆっくりつかって、しっかりねる などなど

みんなのキブンスイッチも教えてね！

